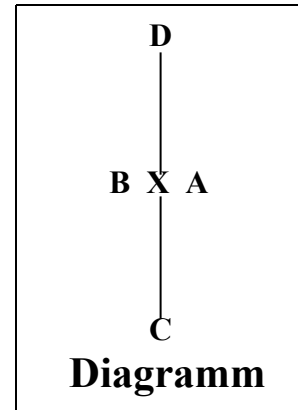


## 12. Form: Ge – Baek - Hyong



## 12. Form: Ge – Baek - Hyong

1. Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, mittlere Abwehr zur Seite mit gekreuzten Handkanten.
  - Hugul sogi chungdan kyocha sudo makki
  - *Niunja so kyocha sonkal momchaukaunde yop makki*



1

2. Tiefer Drehfußstoß mit dem rechten Fußballen in Richtung D, Handhaltung wie in 1 eingenommen beibehalten.
  - Hadan bituro chagi
3. Rechten Fuß nach D absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
  - Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
4. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
  - Pandae chungdan chonkwon chirugi

**Führe 3. und 4. in einer schnellen Bewegung aus!**



2



3

4

## 12. Form: Ge – Baek - Hyong

5. Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, Aufwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.

➤ Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok chukyo makki

6. Untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.

➤ Paro hadan pakkat palmok makki

**Führe 5. und 6. in einer fortlaufenden Bewegung aus!**

7. Obere Abwehr mit beiden bogenartig geformten Händen in Richtung AD, zwischen den beiden Händen hindurchsehen.

➤ Ssang sangdan pandalson makki



5

6

7

8. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, Kopf in Richtung A drehen, Kampfstellung auf dem rechten Bein in Richtung AD einnehmen..

➤ Guburyo sogi A



8

## 12. Form: Ge – Baek - Hyong

9. Linken Fuß nach AD absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung AC, schaufelnder Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.

➤ Kima sogi chungdan chankwon ollyo makki

10. Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

➤ Chungdan chonkwon chirugi

**Führe 9. und 10. in einer fortlaufenden Bewegung aus!**

11. Fastrückenschlag nach vorn mit dem linken Fastrücken.

➤ Sangdan ap rikwon taerigi



12. Rechten Fuß auf die Linie AB zurücksetzen, auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, linken Fuß nach C setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki



12

## 12. Form: Ge – Baek - Hyong

13. Tiefer Fußstoß nach vorn mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 12. eingenommen beibehalten.

- Hadan apcha busigi

14. Linken Fuß nach C absetzen zur tiefen Linksvorwärtsstellung, flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der linken Hand.

- Natscha sogi paro sangdan pyongkwansu tulki

15. Flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der rechten Hand.

- Pandae sangdan pyongkwansu tulki



13



14



15.

16. Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C, beide Hände in die entgegengesetzte Richtung ziehen.

- Chungdan yop chagi



16

## 12. Form: Ge – Baek - Hyong

17. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.

➤ Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki

18. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung C, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.

➤ Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki

19. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki



17



18



19

20. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß auf die Linie CD setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung A, Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der rechte Arm zeigt nach unten).

➤ Kima sogi kutcha makki



20

## 12. Form: Ge – Baek - Hyong

21. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung C, untere Abwehr mit der linken Außenhandkante.
- Chongul sogi paro hadan sudo makki
22. Halb hoher Halbkreisfußstoß mit dem rechten Fußballen in Richtung C, rechten Fuß nach C absetzen.
- Chungdan tollyo chagi
23. Gesprungener Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.
- Tymiен yop chagi

Führe 22. und 23. in einer schnellen Bewegung aus!



21



22



23

24. Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, steiler Fauststoß nach oben mit beiden Fäusten.
- Chongul sogi ssang sangdan sewo chonkwon chirugi
25. Obere Abwehr mit beiden bogenartig geformten Händen in Richtung AC, zwischen den Händen hindurchsehen.
- Ssang sangdan pandalson makki
26. Umgedrehter Fauststoß mit der linken Faust.
- Pandae chungdan tijibo chirugi



24

25

26

## 12. Form: Ge – Baek - Hyong

27. Rechten Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, linke Handfläche gegen den rechten Ellbogen schlagen.
- Chongul sogi pandae ap palkup tulki
28. Nach D springen zur rechten Überkreuzstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur rechten Seite in Richtung D.
- Kyocha sogi paro sangdan tu palmok makki



27



28

29. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, linken Fuß nach BC zurücksetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung BD, schaufelnder Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.
- Kima sogi chungdan chankwon ollyo makki

30. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Chungdan chonkwon chirugi

31. Fastrückenschlag nach vorn mit dem rechten Fastrücken.
- Sangdan ap rikwon taerigi



29

30

31



## 12. Form: Ge – Baek - Hyong

32. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 135° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Schlag nach vorn mit der rechten Innenhandkante.

- Chongul sogi pandae sangdan yok sudo taerigi

33. Linken Fuß um ca. einen halben Fuß nach A setzen, halb hoher Halbkreisfußstoß mit dem rechten Fußballen.

- Chungdan tollyo chagi



32



33

34. Rechten Fuß nach C absetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, steiler Fauststoß nach oben mit beiden Fäusten.

- Chongul sogi ssang sangdan sewo chonkwon chirugi

35. Linken Fuß heranziehen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit vorstehendem Mittelfingerknöchel der rechten Faust, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.

- Hugul sogi paro chungdan chungi kwon ollyo chirugi



34



35

## 12. Form: Ge – Baek - Hyong

36. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung B, Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der linke Arm zeigt nach unten).

➤ Kima sogi kutcha makki

37. Tiefer Schutzblock mit der linken Innen- und rechten Außenhandkante in Richtung C.

➤ Hadan yok sudo taebi makki

38. Tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten in Richtung D.

➤ Hadan sudo taebi makki

**Führe 37. und 38. in einer fortlaufenden Bewegung aus!**



36

37

38

39. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung B, beidseitige Abwehr mit den Außenseiten der Unterarme.

➤ Kima sogi san makki

40. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung A, beidseitige Abwehr mit den Außenseiten der Unterarme.

➤ Kima sogi san makki



39



40

## 12. Form: Ge – Baek - Hyong

41. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.

- Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok chukyo makki

42. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

- Pandae chungdan chonkwon chirugi



41

42

43. Rechten Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.

- Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok chukyo makki

44. Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

- Pandae chungdan chonkwon chirugi



43

44

**ENDE: Rechten Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!**